



【テーマ】基礎期2
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 筋出力の発揮・刺激入れ
 リラックスした柔軟な泳ぎの獲得 ストローク効率

2021/1/21 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・ストローク効率
 【主観的強度】
 5

A											
			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time		
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	1~3本 12サイドキックチェンジ 4~6本 6サイドキックチェンジ ボディポジション スムーズな切り替えと体重移動 乗り込みのタイミング	150		0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	1~3本 ドックプル 4~6本 ロングドックプル キックあり キャッチからの乗せ込み	150		0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3・6	FR	奇数:バタフライ 右手→左手→両手の繰り返し 片手は呼吸横 スムーズな乗せ込み	150		0:04:00
			1	2	0' 30"			偶数:スイム スムースハード セットレスト30秒			0:01:00
pull	250	×	5	2	3' 20"	4	FR	スムース HR22~24 1stパドル+ブイ 2stブイのみ	2500		0:33:20
			1	1	0' 30"			ストローク長・テンポを一定 リラックスして泳げるテンポを意識 ボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 寺澤)200×5×2 1set IM 2set IM or FR どちらもスイムでOK			0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	10	1	0' 40"	3・6	FR	1~3本 フロントスカーリング 4~6本 フィニッシュスカーリング プルブイ	250		0:06:40
							FLY・FR	7~10本 往路:バタフライプル+フリーキック 復路:フリースイム 体重移動・メリハリあるストローク			
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	1~3本DES ストローク数固定でタイムを上げていく テンポ重視 ワンストロークのスピード・力強さを上げる 筋出力を意識 3・6・9本:800mレースペース フットタッチ 寺澤)18ストローク固定/25m ストロークスピードの改善・向上	450		0:07:30
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4300		1:26:20